

Auto-rééducation à la maison après fracture du coude

« Pour retrouver ta force... Avec les parents c'est plus amusant ! »

Réalisé par Belletini Emma et Duplessy Justine

Ce dont tu as besoin pour ta rééducation :

- Une table et une chaise 
- Une balle (ballon) ou objet mou 
- Feuilles de couleur 
- Des rouleaux de papier WC 
- Deux bouteilles d'eau (50 cl) 
- Une serviette de bain 
- Crayons, stabilos, pinceaux 
- Un de tes parents (au moins) 

« On commence tout doucement mais surement... N'hésite pas à faire la compétition avec un de tes parents ! »

Le piano en miroir

- ① Assis sur une chaise, les deux mains sur une table, fait semblant de jouer du piano.
- ② Commence tout doucement puis accélère. Tu peux aussi utiliser le rythme de musiques que tu aimes bien et essayer de le suivre.



- ③ Bats le rythme 3 fois 15 secondes, 4 fois par jour (comme les repas).
- ④ **Attention** à bien garder tes coudes contre toi et à ne pas hausser les épaules. Ta main droite doit toujours aller au même rythme que ta main gauche.

Ecrase la balle dans une main

- ① Debout, une balle en mousse (ballon, gant de toilette en boule) dans la main droite. Commence par serrer et relâcher la balle 10 fois.
- ② En progression, serre la balle très fort 5 secondes avant de relâcher et répète 10 fois. Augmente de 5 secondes en 5 secondes. Pour augmenter la difficulté tu peux prendre un objet plus dur.



- ③ Réalise cet exercice 3 fois 10 répétitions et ce 4 fois par jour. (coude fléchi, bras tendu devant et en haut)
- ④ **Attention** à ne pas casser le poignet.

Ecrase la balle entre tes deux mains

- ① Debout, écrase la balle entre tes deux mains avec les coudes écartés.
- ② Progresse de la même façon que l'exercice précédent.



- ③ Réalise cet exercice 3 fois 10 répétitions et ce 4 fois par jour.
- ④ **Attention** à ne pas baisser les coudes.

Ecrase le sol

- ① Allonge toi sur le sol, plie tes genoux et pose les mains à plat. Essaie d'enfoncer tes mains dans le sol le plus fort possible et relâche 10 fois.
- ② En progression, tiens tes mains enfoncer dans le sol 5 secondes puis relâche. Augmente de 5 secondes en 5 secondes.



- ③ Réalise cet exercice 3 fois 10 répétitions et ce 4 fois par jour.
- ④ **Attention** à ne pas creuser le bas de ton dos.

« Et on continue avec... le renforcement pour être plus fort »

Aussi fort que Superman

- ① Debout, une bouteille d'eau dans chaque main les bras le long du corps. Viens toucher tes épaules avec les bouteilles en pliant les poignets puis les coudes.
- ② Une série bouchon vers le haut / puis bouchon à l'extérieur / puis à l'intérieur.



- ③ Réalise 3 séries de 15 répétitions, 4 fois par jour.
- ④ **Attention** à bien garder les coudes collés contre toi pendant l'exercice et les épaules abaissées.

Le jeu de la corde revisité

- ① Debout face à face avec ton papa ou ta maman, tenez chacun un bout d'un grand linge enroulé sur lui-même (en corde). L'un tire en pliant les coudes en arrière l'autre retient en tendant les coudes en avant.
- ② Tirez de plus en plus fort.



- ③ Réalise 2 séries de 15 répétitions, 4 fois par jour.
- ④ **Attention** : Garde bien tes épaules basses et n'emmène pas tes bras trop devant toi ou trop sur le côté (et ne lâche pas le linge sinon un gage !).

Dessin imaginaire

- ① Debout face à un mur, monte et descends en faisant l'araignée.
- ② En progression, dessine des lettres de l'alphabet, des chiffres ou des dessins imaginaires. Tu peux aussi faire des dessins et écrire sur une feuille avec un pinceau pour travailler toutes les mobilités du coude.



- ③ Réalise 10 montées descentes et fait un ou plusieurs dessins par jour. Mais attention sans crayon, laisse parler ton imagination.
- ④ **Attention** à bien garder ton épaule basse et le coude tendu pour l'exercice en progression.

« Et pour terminer ... de petits jeux pour ne pas t'ennuyer »

Parcours à 4 pattes

- ① Fait du slalom à 4 pattes entre les chaises. N'hésite pas à ajouter des obstacles. Défie tes parents !
- ② En progression, fais le en marche arrière.



- ③ Réalise 5 fois minimum le parcours, c'est amusant !
- ④ **Attention** à toujours bien appuyer sur ton bras droit et à ne pas plier le coude. Surtout ne fonce pas dans les meubles tu pourrais te faire mal.

Joue au Twister®

- ① Mets les pieds et les mains sur les couleurs demandées par tes parents ou par la flèche du jeu. Si tu n'as pas le jeu, pas de panique, fabrique le avec du papier de couleur. Demande à tes parents de jouer avec toi.
- ② Fais ça quand tu veux, c'est amusant !



- ③ **Attention** à ne pas tomber sur les autres participants et à ne pas glisser sur les papiers !

Joue au « chamboule tout »

- ① Improvise un jeu du chamboule tout avec une pyramide de rouleaux de papier WC et marque un maximum de points contre tes parents.
- ② En progression augmente la taille de la pyramide.



- ③ **Attention** à n'assommer personne et à ne rien casser !

QR code:



Lien de la vidéo YouTube : <https://youtu.be/H-zOkkhge74>

